

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud direktori 09.11.2021

käskkirjaga nr 6.2-1/133

1. Üldandmed

Õppeasutus:	RÄPINA AIANDUSKOOL
Õppekava nimetus:	Nõuetekohane toitlustamine lasteasutuses NutriData toitumisprogrammi abil
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Majutamine ja toitlustamine (kokandus)
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded
<p>Sihtrühm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lasteasutuste toitlustajad ja toitlustusjuhid: kokad, abikokad, majandusjuhatajad ▪ Eelistatud on erialase hariduseta või aegunud oskustega inimesed, 45+ inimesed.
<p>Grupi suurus: 15 osalejat</p>
<p>Koolituse alustamise nõuded:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuulumine sihtgruppi. • Koolitusele tulija ei õpi kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis ega ülikoolis tasemeõppes.
Õpiväljundid
<ul style="list-style-type: none"> • Õpib looma kasutajakontot, mis on seotud tema e-posti aadressiga. • Õpib alla laadima Google Drive-st jagatud materjale. • Kirjeldab, kuidas kujunevad laste toitumisharjumused. Teab kuidas mõjutada laste toidueelistusi ja viia sisse menüüs sobivad muutused. • Teab, kuidas suurendada erinevate toidugruppide osakaalu menüüs ning kuidas teha parimaid valikuid toidugruppide siseselt. Oskab MS Exceli abil välja arvutada toidupüramiidi toiduportsjonite arvu. • Toidupakendi märgistuse lugemisoskus (terminoloogia ja nõuded) ja toidupakendil toitumisalases teabes vigaste andmete tuvastamise oskus. • Oskab kasutada veebipõhist toidu koostise andmebaasi (tka.nutridata.ee), leiab sealt parimaid toitainete allikaid ning oskab erinevaid toite omavahel võrrelda. • Kohandab menüü veebipõhise Nutridata toitumisprogrammi (tap.nutridata.ee) abil määrusele sobivaks. Oskab ka abivahendina lisaks kasutada MS Exceli programmi.

- Teab uue rahvatervise seaduse määruse „Nõuded toitlustamisele lastele haridus- ja sotsiaalteenuste osutamisel“ muutusi.
- Loob nõuetekohaseid tehnoloogilisi kaarte ning kasutab selleks abivahendina MS Excel programmi.

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.

Kutsestandard: Kokk, tase 4, 04-09112017-1.3/9k

Kompetents: menüü koostamine

Põhjendus.

Kuigi lasteasutuste juhid soovivad pakkuda lastele parimat toitlustust on paljud toitlustusfirmade praktiseerivad kokad harjunud endisaegsete toitlustamise põhimõtetega (igas toidus kasutatakse võid, kastmetes vahukoort, ei osata menüüsse lisada piisavalt seemneid, pähkleid, kaunvilju jne). Menüüdesse muutuste sisse viimise aitamiseks peab aga juurdunud põhimõtteid aitama ümber kujundada. Kauaaegsetel töötajatel puudub ülevaade uutest toorainete ja toitlustamise trendidest.

Praktika on näidanud, et hankes esitatud näidismenüüd ning reaalne pakutav toit lastele ei ole tihti omavahel kooskõlas. Toitlustaja personalil on erinevatel põhjustel vahel raske näidismenüüst kinni pidada. Koolitus annab teadmise, miks on oluline määruse kohaselt lastele toitu pakkuda. Samuti soovitusi, kuidas lahendada olukordi, kui tekib vajadus menüüd kohendada.

Toitlustajatel on igapäevaseks raskuseks luua menüü, mis on tervislik, sobiva hinnatasemega ning pakub samas maitseelamusi lastele. Koolituse eesmärk on motiveerida toitlustajaid ja majandusjuhte, kelle alluvuses kokad tihti töötavad, kasutama oma töös NutirData toitumisprogrammi, et oma menüüsid uue pilguga vaadata.

Eestis on kättesaadav tasuta kasutatav NutirData toitumisprogramm, mis aitab toitlustajatel oma menüüde vastavust määrusele hinnata ning toitudele tehnoloogilisi kaarte luua. Programmis on palju lisavõimalusi, mis teeb selle keerukaks. NutirData programmi kasutamise koolitust vajavad kindlasti 45+ inimesed, kellel arvuti kasutamisoskus on madalam, kuid ka nooremad, kes ei ole antud programmi kasutanud. Kogemus on näidanud, et ühepäevasest koolitusest jääb siiski väheseks, sest uued teadmised oskused ei ole kinnistunud ja minnakse tagasi oma nn. mugavustsooni. Eriti 45+ inimestele on vajalik mitmekordne programmi tutvustamine ja sellega tegelemine juhendaja abil järjestikkustel õppepäevadel.

Maailmavaate laiendamine on vajalik inimestele, kes teistele (eriti lastele) süüa valmistavad. Oluline on teada, kust ja kuidas leida informatsiooni konkreetse toorme toitainete sisalduse kohta. Vajalik on oskus hinnata toitumisealase teabe õigsust ning õppida ise kriitiliselt mõtlema. Eeltoodust tulenevalt oleme leidnud spetsialisti, kellega koos on antud õppekava välja töötatud. Antud koolitus on täiendkoolitus, mis aitab toitlustajatel ja nende personalil täiendavaid ajakohaseid teadmisi menüü koostamise juures omandada, kasutades selleks veebipõhiseid programme ning abivahendina MS Excelit.

Õpiväljundid on koostatud olemasolevat sihtgruppi arvestades. Õpiväljundite rohkusega soovime sihtgrupile teada anda koolituse olulisusest laste toitlustamisel.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	32
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	32
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	12
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	20
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	-

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.

Õppe sisu :

A: Teoreetiline õpe (õpperuumis) 12h

1. Laste toitumine (2 akad t)
 - 1.1. Toitumisharjumuste kujunemine
 - 1.2. Toidueelistused uuringute põhjal
 - 1.3. Soovitused harjumuste muutmiseks
2. Toidugrupid toidupüramiidis (2 akad t)
 - 2.1. Toidugruppide soovituslik osakaal menüüs
 - 2.2. Erinevate toidugruppide suurendamise ja vähendamise soovitused menüüs
 - 2.3. Toidugruppide sisesed soovituslikud valikud
3. Toidupakendi märgistus (1 akad t)
 - 3.1. Terminoloogia
 - 3.2. Nõuetekohane pakend
4. NutriData toidu koostise andmebaas (1 akad t)
 - 4.1. Kuidas kasutada andmebaasi enda menüü kohendamiseks
5. Uue rahvatervise seaduse määruse „Nõuded toitlustamisele lastele haridus- ja sotsiaalteenuste osutamisel“ mõistmine (2 akad t)
6. NutriData toitumisprogramm (4 akad t)
 - 6.1. Programmi võimalused
 - 6.2. Menüü määrusele vastavuse hindamine
 - 6.3. Kuidas menüüd programmi abil sobivaks kohendada
 - 6.4. Kuidas luua tehnoloogilist kaarti

B: Praktiline õpe (õpperuumis) 20h

1. Laste toidueelistuste mõistmine (1 akad t)
2. Toidugruppide sisene järjestamine (1 akad t)
3. Toidupakendilt toitumisalase teabe vigade tuvastamine (2 akad t)
4. Toidu koostise andmebaasi kasutamine (1 akad t)
 - 4.1. Parima toitaine allika leidmine
 - 4.2. Toorainete omavaheline võrdlemine

5. Kasutaja konto loomine, Google Drive kasutamine (1 akad t)
6. Abivahendinda MS Exceli kasutamine (4 akad t)
7. NutriData toitumisprogramm (10 akad t)
 - 7.1. Toiduainete ja retseptide loomine (tehnoloogiline kaart)
 - 7.2. Menüü koostamine
 - 7.3. Menüü määrusele vastavuse hindamine
 - 7.4. Menüü kohendamine
 - 7.5. Programmi lisavõimalused

Õppekeskkonna kirjeldus (seoses õpiväljunditega)

Auditoorne õpe toimub avaras 20 kohaga kaasaegses õppeklassis, mis on varustatud seinaprojektoriga ja WIFI-ga. Praktiline õpe toimub arvutiklassis.

Õppematerjalid ja –vahendid

Õppevahendid ja -materjalid õppetegevuse (teor kui praktil) läbiviimiseks:

Koolitaja poolt väljatöötatud esitlus- ja juhendmaterjalid.
NutriData toidu koostise andmebaas (tka.nutridata.ee).
NutriData toitumisprogramm (tap.nutridata.ee).
MS Excel

- a) Õppijalt nõutavad isiklikud õppevahendid:
Puuduvad

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.

- Vähemalt 70% ulatuses õppekava läbimine
- Osaleb praktilises tegevuses ja sooritab ette antud ülesanded

Praktiline töö:

Menüü loomine NutriData
toitumisprogrammis
MS Exceli abil tehnoloogilise kaardi
loomine, toidupüramiidi
toiduportsjonite arvutamine,
menüü jaoks täpsustatud energia
arvutamine

Hindamiskriteeriumid

- Hindab Menüü vastavust määrusele
- Kohandab Menüü määrusele vastavaks
- Loob Menüüs kasutatud toitudest
tehnoloogilised kaardid
- Oskab kasutada MS Excelil olevaid töölehti
abivahendina

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud, mittearvestatud.

5. Koolitaja andmed (sh kompetentsus)

Koolitaja andmed.

Änn Jõgi, Tervise Arengu Instituut, Nutridata projektijuht, toitumisuuringute osakond
TalTech-i Toidutehnoloogia ja tootearenduse magister, töötanud viimased 15 aastat toitlustuse ja
toitumise valdkonnas, neist viimased viis aastat NutriData toitumise infosüsteemi juhina Tervise
Arengu Instituudis. Osales viimases Eesti rahvastiku toitumise uuringu läbiviimises, aktiivselt tegev

eesti toidu koostise andmebaasi haldamises ja arendab igapäevaselt NutriData kolme veebiprogrammi. Viib regulaarselt läbi NutriData koolitusi ja on instituudis praktikal käivate tudengite koordinaator ning lõputööde kaasjuhendaja.

Õppekava koostaja: Änn Jõgi Tervise Arengu Instituudi Nutridata projektijuht.

ann.jogi@tai.ee

/ees- ja perenimi, amet, e-mail/